

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | | 栄養価 |
|---------|---|--|---|---|--|---|--|
| | 昼食 | おやつ | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | その他 | |
| 1 金 | ちらし寿司 チキンの味噌焼き 菜の花の磯和え すまし汁(豆腐・たまねぎ・わかめ) | ◎カルピス ◎ひなあられ ◎いちご蒸しパン(0~2歳児) ◎ひしもち(2~5歳児) | ぎんざけ、鶏もも肉、木綿豆腐、大豆乳 | にんじん、さやいんげん、コーン缶、なのはな、刻みのり、たまねぎ、カットわかめ、いちごジャム | うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま、米粉、調合油、上新粉、白玉粉、もち | 水、米酢、食塩、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー | エネルギー 564kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.5g 炭水化物 101.7g 塩分 1.0g |
| 2 土 | 鶏肉の照り焼丼 すまし汁(豆腐・こまつな) オレンジ(45g) | ◎わかめおにぎり | 鶏もも肉、木綿豆腐 | 長ねぎ、青ピーマン、こまつな、にんじん、えのきたけ、パレンシアオレンジ、カットわかめ | うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま | 水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩 | エネルギー 433kcal たんぱく質 14.8g 脂質 6.9g 炭水化物 79.8g 塩分 1.3g |
| 4 月 | ごはん ボーグビーンズ ブロッコリーとツナのごまドレ和え スープ(キャベツ・じゃがいも・しめじ) | ◎スキムミルク ◎にんじんのスコーン | 大豆水煮缶、豚ももミンチ、ツナ缶、スキムミルク、豆乳 | たまねぎ、にんじん、なす、ブロッコリー、キャベツ、ぶなしめじ | うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま、じゃがいも、調合油、米粉 | 水、かつおだし、トマトピューレー、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、ベーキングパウダー | エネルギー 562kcal たんぱく質 25.9g 脂質 16.0g 炭水化物 84.3g 塩分 1.6g |
| 5 火 | ごはん タンダーチキン ほうれん草のきつね和え 味噌汁(大根・じゃがいも・わかめ) オレンジ(45g) | ◎スキムミルク ◎オートミールクッキー | 鶏もも肉、豆乳ヨーグルト、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳 | たまねぎ、ほうれん草、にんじん、だいこん、カットわかめ、パレンシアオレンジ、レーズン | うるち米、調合油、じゃがいも、米粉、オートミール、てんさい含蜜糖 | 水、カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー | エネルギー 585kcal たんぱく質 27.4g 脂質 17.5g 炭水化物 84.5g 塩分 1.5g |
| 6 水 | ごはん さばの照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ) | ◎スキムミルク ◎しそおにぎり | さば、油揚げ、スキムミルク、しらす干し | 切干しいんげん、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しそ | うるち米、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま | 水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ | エネルギー 598kcal たんぱく質 27.5g 脂質 14.3g 炭水化物 95.4g 塩分 1.5g |
| 7 木 | 煮豚丼 小松菜とえのきのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ・わかめ) りんご(45g) | ◎スキムミルク ◎芋かりんとう | 豚ロース、かつお節、油揚げ、スキムミルク | たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、えのきたけ、キャベツ、カットわかめ、りんご | うるち米、さつまいも、揚げ油、てんさい含蜜糖、いりごま | 水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ | エネルギー 607kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.5g 炭水化物 91.4g 塩分 1.5g |
| 8 金 | ごはん 白身魚のごまだれ焼き じゃがいもと青菜のソテー 味噌汁(かぶ・ねぎ・油揚げ) | ◎スキムミルク ◎レーズンの米粉蒸しパン | キングクリップ、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉 | こまつな、にんじん、かぶ、葉ねぎ、干しぶどう | うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、じゃがいも、炒め油、調合油、米粉 | 水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー | エネルギー 530kcal たんぱく質 28.2g 脂質 11.9g 炭水化物 82.2g 塩分 1.5g |
| 9 土 | マーボー丼 スープ(チンゲン菜・ねぎ・わかめ) みかん(50g) | ◎おほかおにぎり | 豚ももミンチ、絹ごし豆腐、かつお節 | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、みかん | うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたかり粉、炒め油 | 水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、本みりん | エネルギー 481kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.8g 炭水化物 88.4g 塩分 0.9g |
| 11 月 | ごはん さばの照り焼き 豚肉とチンゲン菜の炒め物 味噌汁(かぶ・にんじん・長ねぎ) オレンジ(45g) | ◎スキムミルク ◎豆乳くずもち(2~5歳児) ◎きな粉蒸しパン(0~1歳児) | さば、豚もも肉、豆乳、大豆粉、スキムミルク | チンゲンサイ、にんじん、かぶ、長ねぎ、パレンシアオレンジ | うるち米、調合油、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、くず粉 | 水、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー | エネルギー 573kcal たんぱく質 28.7g 脂質 15.7g 炭水化物 84.5g 塩分 1.4g |
| 12 火 | チキンカレーライス 和風ごまサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) | ◎スキムミルク ◎黒糖ケーキ | 鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ | うるち米、じゃがいも、炒め油、すりごま、てんさい含蜜糖、米粉、黒砂糖、調合油 | 水、カレー粉、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー | エネルギー 549kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.4g 炭水化物 79.2g 塩分 1.6g |
| 13 水 | ごはん 魚のチーズ焼き ひじきとれんごんのサラダ 味噌汁(豆腐・キャベツ・えのき) りんご(45g) | ◎スキムミルク ◎小松菜とささみのおやき | キングクリップ、プロセスチーズ、除去マヨネーズ、絹ごし豆腐、スキムミルク、鶏ささみ | たまねぎ、干しひじき、れんこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、りんご、こまつな | うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油 | 水、食塩、米酢、米みそ、かつおだし、だし粉 | エネルギー 520kcal たんぱく質 28.1g 脂質 12.1g 炭水化物 79.3g 塩分 1.7g |
| 14 木 | お弁当当会 | ◎スキムミルク ◎スイートポテト | スキムミルク、豆乳 | | さつまいも、てんさい含蜜糖、米ぬか油、ごま | 水 | エネルギー 169kcal たんぱく質 9.4g 脂質 1.3g 炭水化物 31.8g 塩分 0.4g |
| 15 金 | ごはん 鶏肉の唐揚げ アスパラガスとじゃがいものサラダ すまし汁(豆腐・菜の花・ちくわ) | ◎スキムミルク ◎みそおにぎり | 鶏もも肉、木綿豆腐、焼き竹輪、スキムミルク、ツナ缶 | しょうがおろし汁、にんにく、アスパラガス、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こまつな、味付けのり | うるち米、かたかり粉、米粉、揚げ油、じゃがいも、てんさい含蜜糖 | 水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩、米みそ | エネルギー 682kcal たんぱく質 28.0g 脂質 18.4g 炭水化物 104.3g 塩分 1.8g |
| 16 土 | 豚丼 すまし汁(豆腐・チンゲン菜・えのき) バナナ(45g) | ◎青菜おにぎり | 豚もも肉、木綿豆腐 | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、バナナ、こまつな | うるち米、てんさい含蜜糖 | 水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩 | エネルギー 500kcal たんぱく質 21.6g 脂質 8.1g 炭水化物 87.4g 塩分 1.0g |
| 18 月 | ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜とにんじんの磯和え 味噌汁(さつまいも・たまねぎ・油揚げ) | ◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン | 豚かたロース、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉 | たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、こまつな、りょくとうもやし、刻みのり | うるち米、炒め油、さつまいも、米粉、てんさい含蜜糖、調合油 | 水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、ビュアココア | エネルギー 569kcal たんぱく質 26.1g 脂質 17.9g 炭水化物 79.9g 塩分 1.3g |
| 19 火 | ごはん さばのごま焼き にんじんしりしり 味噌汁(かぼちゃ・小松菜・たまねぎ) オレンジ(45g) | ◎スキムミルク ◎フライドポテト | さば、ツナ缶、スキムミルク | にんじん、りょくとうもやし、にら、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、パレンシアオレンジ | うるち米、すりごま、炒め油、じゃがいも、揚げ油 | 水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、食塩 | エネルギー 565kcal たんぱく質 24.8g 脂質 20.2g 炭水化物 78.9g 塩分 1.4g |
| 20 水 | 春分の日 | | | | | | |
| 21 木 | 三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) 春雨の炒め和え すまし汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) バナナ(45g) | ◎スキムミルク ◎おほかおにぎり | 豚ひき肉、スキムミルク、かつお節 | にんじん、ほうれん草、きくらげ、キャベツ、たまねぎ、カットわかめ、バナナ | うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま、はるさめ、ごま油、じゃがいも | 水、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、本みりん | エネルギー 641kcal たんぱく質 22.9g 脂質 13.1g 炭水化物 112.7g 塩分 1.5g |
| 22 金 | ごはん 魚の蒲焼風 しらたきとごぼうのきんぴら炒め スープ(チンゲン菜・たまねぎ・人参・えのき) | ◎スキムミルク ◎米粉ホットケーキ | キングクリップ、スキムミルク、大豆粉、豆乳、絹ごし豆腐 | ごぼう、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ | うるち米、かたかり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、しらたき、ごま油、すりごま、米粉、調合油 | 水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー | エネルギー 620kcal たんぱく質 28.6g 脂質 20.4g 炭水化物 85.2g 塩分 1.5g |
| 23 土 | 豚やさい丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ(45g) | ◎ゆかりおにぎり | 豚ひき肉、絹ごし豆腐 | にんじん、ほうれん草、カットわかめ、パレンシアオレンジ | うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま | 水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ゆかり | エネルギー 489kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.5g 炭水化物 79.7g 塩分 1.3g |
| 25 月 | ごはん ドライカレー キャベツのツナドレサラダ スープ(豆腐・たまねぎ・青ねぎ) | ◎スキムミルク ◎わかめおにぎり | 豚ひき肉、ツナ缶、絹ごし豆腐、スキムミルク | たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、カットわかめ | うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、オリブ油、いりごま | 水、おろしにんにく、カレー粉、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩 | エネルギー 601kcal たんぱく質 24.5g 脂質 14.3g 炭水化物 97.9g 塩分 1.6g |
| 26 火 | ごはん 鶏の磯辺天ぷら 三色きんぴら(じゃがいも・にんじん・いんげん) すまし汁(こまつな・わかめ) りんご(45g) | ◎スキムミルク ◎米粉ときなこのケーキ | 鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳 | あおのり、にんじん、さやいんげん、こまつな、カットわかめ、りんご | うるち米、米粉、かたかり粉、揚げ油、じゃがいも、ごま油、てんさい含蜜糖、すりごま、調合油 | 水、おろしにんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩 | エネルギー 638kcal たんぱく質 26.1g 脂質 24.2g 炭水化物 85.0g 塩分 1.3g |
| 27 水 | ごはん 赤魚のねぎ味噌マヨ焼き もやしとキャベツの炒め煮 味噌汁(ほうれん草・なめこ・長ねぎ) | ◎スキムミルク ◎にんじんの米粉蒸しパン | 赤魚、除去マヨネーズ、スキムミルク、豆乳、大豆粉 | 長ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、ほうれん草、カットなめこ | うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉 | 水、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー | エネルギー 470kcal たんぱく質 24.7g 脂質 10.5g 炭水化物 72.9g 塩分 1.3g |
| 28 木 | ごはん 豚肉と野菜のソース炒め じゃがいもとブロッコリーのサラダ スープ(チンゲン菜・もやし・コーン) オレンジ(45g) | ◎スキムミルク ◎ココアクッキー | 豚もも肉、かつお節、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆乳 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、りょくとうもやし、コーン缶、パレンシアオレンジ | うるち米、炒め油、じゃがいも、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油 | 水、中濃ソース、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー、ビュアココア | エネルギー 595kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.9g 炭水化物 84.4g 塩分 1.5g |
| 29 金 | マーボー丼 小松菜とえのきのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ・わかめ) | ◎スキムミルク ◎大学芋 | 豚ももミンチ、絹ごし豆腐、かつお節、油揚げ、スキムミルク | たまねぎ、にんじん、干しいいたけ、こまつな、えのきたけ、キャベツ、カットわかめ | うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたかり粉、さつまいも、揚げ油、いりごま | 水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ | エネルギー 585kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.5g 炭水化物 88.8g 塩分 1.3g |
| 30 土 | お弁当当会 | ◎スキムミルク ◎ツナみそおにぎり | スキムミルク、ツナ缶 | 味付けのり | うるち米、てんさい含蜜糖 | 水、米みそ、本みりん | エネルギー 248kcal たんぱく質 12.4g 脂質 0.8g 炭水化物 48.3g 塩分 0.6g |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2024年3月

3月 献立表 離乳食（完了期）

こころ認定こども園

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | |
|---------|---------------------------|-------|------------|----------------------------|------------------------|---------|
| | 昼食 | おやつ | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | その他 |
| 1 金 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | にんじん、たまねぎ、だいこん | うるち米 | 水、かつおだし |
| 2 土 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、こまつな | うるち米 | 水、かつおだし |
| 4 月 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ | うるち米 | 水、かつおだし |
| 5 火 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ | うるち米 | 水、かつおだし |
| 6 水 | 軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | キングクリップ | にんじん、たまねぎ | うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも | 水、かつおだし |
| 7 木 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | にんじん、たまねぎ、だいこん | うるち米 | 水、かつおだし |
| 8 金 | 軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | キングクリップ | たまねぎ、にんじん、こまつな | うるち米、かたくり粉、じゃがいも | 水、かつおだし |
| 9 土 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ | うるち米 | 水、かつおだし |
| 11 月 | 軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | キングクリップ | たまねぎ、にんじん、こまつな | うるち米、かたくり粉 | 水、かつおだし |
| 12 火 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、キャベツ | うるち米、じゃがいも | 水、かつおだし |
| 13 水 | 軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | キングクリップ | たまねぎ、にんじん、こまつな | うるち米、かたくり粉、じゃがいも | 水、かつおだし |
| 14 木 | お弁当会 | ◎野菜がゆ | | にんじん | うるち米 | 水 |
| 15 金 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、こまつな | うるち米 | 水、かつおだし |
| 16 土 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ | うるち米 | 水、かつおだし |
| 18 月 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、キャベツ | うるち米、じゃがいも | 水、かつおだし |
| 19 火 | 軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | キングクリップ | たまねぎ、にんじん、こまつな | うるち米、かたくり粉 | 水、かつおだし |
| 20 水 | 春分の日 | | | | | |
| 21 木 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう | うるち米 | 水、かつおだし |
| 22 金 | 軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | キングクリップ | にんじん、たまねぎ、こまつな | うるち米、かたくり粉 | 水、かつおだし |
| 23 土 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | にんじん、ほうれんそう | うるち米 | 水、かつおだし |
| 25 月 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり | うるち米 | 水、かつおだし |
| 26 火 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | にんじん、こまつな | うるち米、じゃがいも | 水、かつおだし |
| 27 水 | 軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | キングクリップ | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ | うるち米、かたくり粉 | 水、かつおだし |
| 28 木 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ | うるち米、じゃがいも | 水、かつおだし |
| 29 金 | 軟飯 すり豆腐 野菜のペースト | ◎野菜がゆ | 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ | うるち米、さつまいも | 水、かつおだし |
| 30 土 | お弁当会 | ◎野菜がゆ | | にんじん | うるち米 | 水 |

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
 ※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。